



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Ειδική Φυσική Αγωγή

Ενότητα 5η: Αναπτυξιακές Διαταραχές Σχολικών  
Επιδόσεων II

Κοκαρίδας Δημήτρης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



# Σκοποί ενότητας

- Να παρουσιάσει το σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας και τις διαταραχές ομιλίας καθώς και τις προσαρμογές ΦΑ που χρειάζονται προκειμένου οι εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών με αυτές τις διαταραχές σχολικών επιδόσεων να ικανοποιηθούν.

# Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμός και κριτήρια διάγνωσης του συνδρόμου μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας.
- Γενικότερη αντιμετώπιση του συνδρόμου και προσαρμογές άσκησης.
- Ορισμός διαταραχών ομιλίας, προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της ομιλίας και αίτια καθυστέρησής της.
- Αντιμετώπιση διαταραχών ομιλίας και προσαρμογές κατά την άσκηση.

# Σύνδρομο Μειωμένης Προσοχής Και Υπερκινητικότητας (ADHD)

- Διαταραχή που εκδηλώνεται κατά την αναπτυξιακή περίοδο ενός ατόμου και χαρακτηρίζεται από συνδυασμό μειωμένης προσοχής και/ή υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας. Ο συνδυασμός αυτός οδηγεί σε σημαντικά χαμηλή επίδοση στο σχολείο και στην κοινωνική απομόνωση του μαθητή.

# Κριτήρια Διάγνωσης

- Εμφάνιση συμπτωμάτων πριν από την ηλικία των 7 ετών.
- Διάρκεια συμπτωμάτων πάνω από 6 μήνες.
- Ύπαρξη τουλάχιστον 6 συμπτωμάτων μειωμένης προσοχής ή 6 συμπτωμάτων υπερκινητικότητας - παρορμητικότητας από τα ακόλουθα:

# Μειωμένη Προσοχή

Αποτυγχάνει να δώσει προσοχή σε λεπτομέρειες, ή κάνει άσκοπα λάθη στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες.

Έχει δυσκολία να διατηρήσει την προσοχή του σε ασκήσεις.

Φαίνεται να μην ακούει όταν του μιλούν.

Δεν ακολουθεί οδηγίες και αποτυγχάνει να τελειώσει την δουλειά του σχολείου.

Έχει δυσκολία να οργανώσει οτιδήποτε.

Αποφεύγει ή δεν θέλει να λάβει μέρος σε δραστηριότητες που απαιτούν νοητική προσπάθεια (π.χ. μαθήματα).

Χάνει πράγματα απαραίτητα για δραστηριότητες (π.χ. βιβλία).

Αποσπά την προσοχή του εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.

Ξεχνά σε καθημερινές ασχολίες.



# Υπερκινητικότητα - Παρορμητικότητα

Στριφογυρίζει στην θέση του ή κουνά χέρια-πόδια.

Αφήνει την θέση του στην τάξη.

Μιλά πάρα πολύ.

Έχει δυσκολία να συμμετέχει σε παιχνίδι ήσυχα.

Με το 'πάμε' αντιδρά μηχανικά.

Τρέχει παντού ή σκαρφαλώνει όταν δεν επιτρέπεται.

Απαντάει πριν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις.

Παρεμβαίνει σε συζητήσεις ή παιχνίδια άλλων.

Έχει δυσκολία να περιμένει τη σειρά του.

# Γενικότερη Αντιμετώπιση

- Ενέργειες που θα μπορούσαν να προταθούν από τον καθηγητή ΦΑ στους γονείς του παιδιού:
  - Συγκεκριμένο εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ωράριο εργασίας του μαθητή.
  - Ειδικό ωράριο για την παρακολούθηση τηλεόρασης.
  - Αποφυγή μεσημεριανού ύπνου.
  - Συμμετοχή του παιδιού σε ασχολίες του σπιτιού.

# Γενικότερη Αντιμετώπιση (συνέχεια)

- Ενέργειες που θα μπορούσαν να προταθούν από τον γυμναστή στους γονείς του παιδιού:
  - Ισορροπημένη διατροφή.
  - Επιβράβευση σωστής συμπεριφοράς με κάποιο μικρό δώρο, για την ενίσχυση της χαμηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού.
  - Αντιμετώπιση των έντονων διαταραχών συμπεριφοράς με τη βοήθεια ψυχολόγου.

# Προσαρμογές Άσκησης (1)

- **Καθορισμός ενός αυστηρά δομημένου προγράμματος.**
  - Τοποθέτηση και προθέρμανση μαθητών σε συγκεκριμένα κοιτώντας προς την ίδια κατεύθυνση.
  - Συμμετοχή σε παιχνίδια σε συγκεκριμένες ομάδες.
  - Επιστροφή στις ίδιες θέσεις, αποθεραπεία - χαλάρωση διάρκειας 3-5 λεπτών στο τέλος του μαθήματος.
  - Καθιέρωση απλών και σύντομων κανόνων αποδεκτής συμπεριφοράς.

# Προσαρμογές Άσκησης (2)

- Διατήρηση ενός καθαρού και καλά δομημένου χώρου άθλησης με:
  - Άθληση σε κλειστό χώρο.
  - Ουδέτερο περιβάλλον χωρίς πολλά χρώματα και αντικείμενα που τραβούν την προσοχή.
  - Τοποθέτηση του μαθητή με την πλάτη γυρισμένη στις υπόλοιπες δραστηριότητες του χώρου άθλησης.
  - Διατήρηση καθαρού χώρου από αντικείμενα.
  - Εκμάθηση από τα παιδιά των «ορίων» του παιχνιδιού και των «ποινών» για τους μαθητές που τα περνούν.

# Προσαρμογές Άσκησης (3)

- **Ενίσχυση των ερεθισμάτων διδασκαλίας με:**
  - Έντονο χρώμα σε συγκεκριμένο υλικό (π.χ. μπάλα, στόχος) που θα χρησιμοποιηθεί μέσα σε ένα ουδέτερο περιβάλλον μάθησης.
  - Χρησιμοποίηση ήχου (π.χ. σφυρίχτρα) με τον ίδιο τρόπο.
  - Καθρέφτες στους τοίχους όπου οι μαθητές μπορούν να βλέπουν την εκτέλεση των ασκήσεων.

# Προσαρμογές Άσκησης (4)

- Χρησιμοποίηση τεχνικών ελέγχου συμπεριφοράς.
  - Συνεχής ενθάρρυνση και επιβράβευση των προσπαθειών του μαθητή σε στιγμές που το παιδί είναι ήρεμο.
  - Άμεση χρήση σύντομων παρατηρήσεων ή παύση της ενθάρρυνσης και επιβράβευσης του μαθητή, σε περιπτώσεις εκδήλωσης μη επιτρεπούς συμπεριφοράς.

# Προσαρμογές Άσκησης (5)

- **Προφορική καθοδήγηση** με περιγραφή της κάθε άσκησης πριν την έναρξή της και σε περίπτωση λανθασμένης εκτέλεσής της από τον μαθητή υπενθύμιση της άσκησης και παρακίνησης να συγκεντρωθεί περισσότερο και να επαναλαμβάνει δυνατά τις κινήσεις που εκτελεί εκείνη τη στιγμή.



# Προσαρμογές Άσκησης (6)

- **Ανατροφοδότηση** κατά τη διάρκεια ή το πέρας της άσκησης με ερωτήσεις προς τον ασκούμενο ως προς το αποτέλεσμα αλλά και ως προς τη διαδικασία για την ενίσχυση της αντιληπτικής ικανότητάς του.

# Διαταραχές Ομιλίας

- Διαταραχές επικοινωνίας, ομιλίας, ή ελλιπούς άρθρωσης, που επιδρούν αρνητικά στην ικανότητα μάθησης και την εκπαιδευτική απόδοση του παιδιού.
- Κυριότερες διαταραχές ομιλίας είναι ο **τραυλισμός** (επανάληψη της πρώτης ή περισσότερων αρχικών συλλαβών των λέξεων) και η **δυσαρθρία** (δυσκολία στην άρθρωση ορισμένων συμφώνων π.χ. ρ, δ, θ, σ).
- Οι διαταραχές ομιλίας δεν πρέπει να συγχέονται με την δυσλεξία η οποία είναι μαθησιακή δυσκολία του γραπτού λόγου, παρόλο που ο τραυλισμός εκδηλώνεται μερικές φορές σε περιπτώσεις παιδιών με δυσλεξία.

# Για την ανάπτυξη φυσιολογικής ομιλίας απαιτούνται:

- Φυσιολογική ακοή.
- Φυσιολογικό κεντρικό νευρικό σύστημα.
- Φυσιολογική ανατομική κατασκευή οργάνων.
- Φυσιολογική νοημοσύνη.
- Κατάλληλο περιβάλλον.

# Καθυστέρηση Της Ομιλίας

- **Ελαφριά:** Καθυστέρηση απόκτησης ήχων και άρθρωσης αυτών. Τα άτομα γνωρίζουν τις λέξεις και δεν μπορούν να τις πουν.
- **Μέση:** Καθυστέρηση απόκτησης άρθρωσης με φυσιολογική αντίληψη. Τα άτομα δυσκολεύονται στην ανεύρεση λέξεων.
- **Σοβαρή:** Με μειωμένη ικανότητα αντίληψης και δυσκολία έκφρασης.
- **Πολύ σοβαρή:** Πλήρη έλλειψη αντίληψης λέξεων και ήχων (λεξική κώφωση).

# Αιτίες Καθυστέρησης της Ομιλίας

- Βαρηκοΐα ή κώφωση.
- Νοητική υστέρηση.
- Οικογενείς παράγοντες.
- Έλλειψη ευκαιριών.
- Συναισθηματική αποστέρηση.
- Πολλαπλή κύηση.
- Καθυστέρηση της ωρίμανσης.
- Εγκεφαλική παράλυση.
- Στοματοπροσωπικές δυσπλασίες.
- Ψυχώσεις όπως ο αυτισμός.
- Άγνωστα αίτια.

# Αντιμετώπιση Διαταραχών Ομιλίας

- Η αντιμετώπιση της καθυστέρησης της ομιλίας αποβλέπει:
  - Στην όσο το δυνατό διόρθωση της αιτίας.
  - Στη διδασκαλία του τρόπου ομιλίας (λογοθεραπεία) που πρέπει να αρχίζει όσο το δυνατό γρηγορότερα, πριν από τον 3<sup>ο</sup> χρόνο.

## Αντίληψη της γλώσσας

Επαναλαμβάνει μηχανικά λέξεις ή φράσεις που άκουσε χωρίς να καταλαβαίνει το νόημα τους ή επαναλαμβάνει την ερώτηση που του απευθύνει ο καθηγητής πριν απαντήσει σ' αυτήν.

Δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες ή ανταποκρίνεται λανθασμένα στις ερωτήσεις 'γιατί' 'που' 'πως' 'πότε' και 'ναι/ όχι'.

Δεν προσέχει πραγματικά τι λένε οι άλλοι.

## Έκφραση της γλώσσας

Δυσκολεύεται να ονομάσει αντικείμενα ή προσπαθεί να τα περιγράψει με φτωχό λεξιλόγιο και ακατάληπτη γλώσσα.

Δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει τους κανόνες συντακτικού, αλλάζοντας τον χρόνο των ρημάτων στην πρόταση.

Δυσκολεύεται να κατανοήσει το νόημα των λέξεων που χρησιμοποιεί.

# Επιπτώσεις Διαταραχών Ομιλίας

- Σαφής σχέση μεταξύ των προβλημάτων προφορικής επικοινωνίας και ύπαρξης συναισθηματικών διαταραχών του μαθητή σε υψηλό ποσοστό (62-95%).
- Ανάπτυξη αισθήματος μοναξιάς στα πλαίσια του σχολείου λόγω της αντίληψης του μαθητή ότι πολλές φορές αποτελεί θύμα των υπολοίπων.
- Αρνητική επίδραση στην κοινωνικοποίηση του μαθητή και δημιουργία τάσεων απομόνωσης λόγω της μικρότερης αποδοχής που μπορεί να έχει από τους συμμαθητές του.



# Ρόλος του Καθηγητή Φ.Α.

- Πολύ σημαντικός, δεδομένου ότι καταστάσεις όπως ο τραυλισμός εκδηλώνονται εντονότερα κάτω από καθεστώς ψυχολογικής πίεσης που συχνά ο μαθητής βιώνει.
- Ο γυμναστής μπορεί με τις κατάλληλες ενέργειες στο μάθημα της φυσικής αγωγής να βοηθήσει τον μαθητή με διαταραχές ομιλίας να αναπτύξει τις κοινωνικές του ικανότητες και να επιδράσει ευεργετικά στη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού.

# Προσαρμογές (1)

- **Τήρηση κανόνων ενεργούς ακρόασης.**
  - Υιοθέτηση και διατήρηση οπτικής επαφής όταν ο μαθητής μιλάει.
  - Ακρόαση με τρόπο ήρεμο και υπομονετικό.
  - Έμφαση της προσοχής σε αυτό που λέει ο μαθητής και όχι στα προβλήματα ομιλίας του.
  - Αποφυγή ολοκλήρωσης των λέξεων που δυσκολεύεται ο μαθητής να πει, προκαλώντας άγχος και βιασύνη στο μαθητή.
  - Αποφυγή διακοπής του λόγου του μαθητή με σύντομες λέξεις ή επιφωνήματα επιδοκιμασίας.
  - Διατήρηση μίας ‘ανοιχτής’ στάσης σώματος. Ελαφριά στήριξη του σώματος προς τα εμπρός, στάση που δείχνει ενδιαφέρον προς το παιδί. Εμφάνιση χαλαρή και άνετη.

## Προσαρμογές (2)

- **Κατ' ιδίαν συζήτηση καθηγητή Φ.Α. - μαθητή.** Ο γυμναστής οφείλει να διαβεβαιώσει το παιδί από την αρχή των μαθημάτων ότι τυχόν πρόβλημα ομιλίας του δεν τον ενοχλεί και ότι είναι ελεύθερο να εκφράσει αυτό που νιώθει ή επιθυμεί να μάθει ανά πάσα στιγμή.
- **Εξοικείωση.** Έως ότου ο μαθητής με διαταραχές ομιλίας εξοικειωθεί με το περιβάλλον της τάξης, καλό είναι οι ερωτήσεις που του απευθύνονται στην αρχή να μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό ναι ή όχι.
- **Προτεραιότητα.** Εάν κάθε παιδί της τάξης πρόκειται να υποβληθεί σε ερώτηση, καλό είναι το παιδί με διαταραχές ομιλίας να ερωτηθεί νωρίς για να μην αυξηθεί ο βαθμός ανησυχίας και η αγωνία του λόγω αναμονής.

# Βιβλιογραφία

- Auxter, A.D., Pyfer, J., & Huettig, C. (2001). *Principles and methods of adapted physical education and recreation* (9th Ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδας, Δ. (2005). *Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη (κεφ 1 & 2, σελ. 11 - 24).



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Τέλος Ενότητας

